

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepak bola, namun perbedaan dengan sepak bola adalah karena futsal dimainkan oleh 5 lawan 5 orang dan di tempat lapangan yang relatif lebih kecil dari lapangan sepak bola. Futsal merupakan jenis sepak bola tertutup yang secara resmi disahkan oleh Badan Perkumpulan Antar Negara Sepak Bola, *Federation Internationale de Football Association* (FIFA). Dengan ukuran lapangan yang kecil dan pemain sedikit, permainan futsal ini cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat (Prakoso *et al.*, 2012).

Pemain futsal harus mempelajari untuk bermain akurat dalam teknik dasar, seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Untuk menguasai teknik dasar tersebut terlebih dahulu pemain harus menguasai teknik individu meliputi kecepatan, kelincahan dan koordinasi (Lhaksana, 2011). Seorang pemain futsal harus memiliki kecepatan maupun kelincahan yang bagus karena pada dasarnya permainan futsal menuntut untuk bermain cepat dan bergerak cepat.

Kecepatan dan kelincahan merupakan unsur-unsur yang harus dimiliki oleh pemain futsal. Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Widiastuti, 2015). Sedangkan kelincahan merupakan kemampuan

untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan terhadap posisi tubuh (Womsiwor & Sandi, 2014). Kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan untuk mengejar bola, merebut dan menggiring bola hingga ke gawang lawan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara saya pada tanggal 18 Oktober 2016 di Manahan Futsal hall, kebanyakan pemain belum lama mengikuti latihan futsal. Pemain futsal di *club* ini berlatih hanya di lakukan dua kali dalam seminggu serta prestasi yang didapat *club* tersebut baru sedikit mendapatkan prestasi atau kemenangan dalam suatu kejuaraan. Ini disebabkan karena kurangnya latihan secara maksimal. Dari *pretest* dengan lari 50 meter dan *illinois agility test* didapatkan hasil pada 20 orang untuk kecepatan rata-rata kategori baik dan untuk kelincahan rata-rata kategori sedang. Meskipun memiliki kecepatan baik dan kelincahan yang sedang, peneliti berusaha menyempurnakan kondisi fisik tersebut karena pemain belum mencapai kategori yang baik sekali hingga kategori sempurna. Melihat permasalahan diatas untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dapat menggunakan *circuit training*.

*Circuit training* merupakan suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak *fitness* keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan komponen kondisi fisik lainnya. *Circuit training* yaitu pelatihan olahraga yang terdiri dari beberapa pos yang setiap pos terdapat jenis pelatihan yang berbeda-beda yang dilakukan secara sistematis (Budi & Sugiarto, 2015). Dalam penelitian ini akan diberikan

6 pos yaitu *ladder speed run*, *b-skips*, *zig-zag run*, *x-pattern multiskill*, *splint squat jump*, dan *rope skipping*.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kumar, 2014), *circuit training* ini dilakukan 3x per minggu selama 6 minggu secara signifikan meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Penelitian ini membuktikan bahwa 6 minggu adalah cara efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pada pemain hoki umur 18-25 tahun.

Berdasarkan penjelasan dari uraian latar belakang di atas maka akan di adakan penelitian dengan judul pengaruh *circuit training* terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain Beka *united futsal academy*.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh *circuit training* terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain Beka *united futsal academy*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh *circuit training* terhadap kecepatan dan kelincahan pada pemain Beka *united futsal academy*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang berkaitan dengan *circuit*

*training*. Hasil penelitian dapat memberikan informasi tentang pengaruh *circuit training* terhadap kecepatan dan kelincahan pemain futsal.

## 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi atau bahan perbandingan bagi kegiatan yang ada kaitannya dengan *circuit training* terhadap kecepatan dan kelincahan pada atlet olahraga.